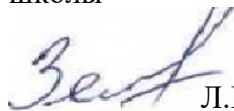


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Астраханской области**  
**Управление образования Администрации муниципального образования**  
**"Город Астрахань"**  
**МБОУ г.Астрахани "Гимназия №4"**

РАССМОТРЕНО

На кафедре начальной  
школы



Л.Е.Зеленина

Приказ №1 от «29» 08 2023

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



А.Х.Патеева

Приказ №1 от «29» 08 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.Астрахани  
"Гимназия №4"

Приказ №3 от «30» 08 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности НОО**

**«Ритмика»**

**Направление: «Художественно-эстетическая творческая деятельность»**

**Срок реализации: 3 года**

**г. Астрахань 2023**



## **I. Пояснительная записка**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 2-4 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373).
- Примерная программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.
- Авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1- 7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмикой наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические



музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

#### **Условия реализации**

Программа рассчитана на 3 года обучения - 1 час в неделю (102 ч.)

2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 ч.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;



– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;



- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;



- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий ритмикой для укрепления здоровья, развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### **Знания о ритмике**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- соблюдать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитывать на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;



### III. Содержание курса

#### 2 класс (34 ч)

##### 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (7ч)

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.

##### 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18ч)

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

##### 3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7ч)

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

##### 4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (3ч)

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».



### **3 класс (34ч)**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (4ч)**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

#### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (8ч)**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (7ч)**

Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. Шаг на носках, шаг полки. Широкий, высокий бег. Сильные прыжки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Движения парами: боковой галоп, прыжки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Русский народный танец. Движения «гармошка».

### **4 класс (34ч)**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (6ч)**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба



по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».

## **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (15ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

## **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоcontrastных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (8ч)**

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, пскоки, поворот под рукой. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы, припляс в парах.



# IV. Тематическое планирование

2 класс (34ч)

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	1	Начать приучать детей к танцевальной технологии
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии
4	Построение в колонну по два.	1	Развить музыкальный слух.
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять шаг.
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Подход к хореографической терминологии.
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.
10	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	1	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус.
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1	Разучить танцевальные элементы.
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	Выучить основные позиции рук и ног.
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1	Наклоны корпуса в разных направлениях. Наклон грудью.
14	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.
15	Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	1	Составить несколько комбинаций с ритмическими упражнениями.
16	Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке.	1	Научиться правильно дышать. Следить за осанкой.
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	Музыкальное понятие помощник в движении. Обсуждение вопроса
18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-	1	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счёт, темы



	к себе перед грудью.		
19	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	1	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы(полька).
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	Научить основным танцевальным шагам.
21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
23	Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	1	Увлечь танцевальными играми.
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1	Развивать синхронность, выполняя простейшие шаги.
25	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	1	Увлечь детей занятиями танцами.
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1	Рассказать о развитии бального танца.
27	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1	Дать основные понятия в танце.
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1	Познакомить с игровыми образами и их содержанием.
30	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1	Развитие двигательной активности.
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
32	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Приучать детей к танцевальной технологии.
33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1	Развить музыкальный слух.



### 3 класс (34ч)

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1	Увлечать музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1	Развить музыкальный слух.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.
9	Поднимание на носках и полуприседание.	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1	Научить основным танцевальным шагам.
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
16	Самостоятельное составление простых	1	Познакомить с танцами



	ритмических рисунков.		народов РФ.
17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	1	Научить маршировать танцевально, попадая в такт.
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	1	Разучить простейшие ритмические упражнения.
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус-стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я- герой сказки. Любимый персонаж.	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	Рассказать о развитии бального танца.
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	Научить танцевать самый простой вальс.
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой.
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1	Увлечь учащихся занятиями танцами.
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1	Познакомить с партерной гимнастикой.
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1	Научить учащихся расслаблять мышцы.
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	Развитие двигательной активности.
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1	Приучать учащихся к танцевальной технологии.
31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1	Научить ритмично исполнять различные движения.
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	Развить музыкальный ритм.
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхании, об осанке
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.



4 класс (34ч)

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Развить музыкальный слух.
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.
8	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.	1	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.
9	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	Дать понятие круговых движений плеч. Рассказать об этюдах.
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1	Научить основным танцевальным шагам.
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	Познакомить с танцами народов РФ.
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	Научить маршировать танцевально, попадая в такт.
18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	Разучить простейшие ритмические упражнения.



19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1	Рассказать о развитии бального танца.
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	Научить танцевать самый простой вальс.
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой.
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	Увлечь учащихся занятиями разучивание и придумывание игр.
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	Познакомить с составлением танцевальных композиций.
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	Научить учащихся инсценированию сказок, песен.
28	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	Развитие двигательной активности.
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	Приучать учащихся к танцам.
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1	Научить ритмично исполнять различные быстрые мелкие шаги.
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	1	Развить музыкальный слух.
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.